

# Sangles d'entraînement

## Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

## Domaine d'utilisation

Les sangles d'entraînement sont conçues pour permettre un entraînement global du corps. Ils sont destinés à une utilisation en tant qu'équipement de sport dans un cadre domestique. Ils ne sont pas adaptés à un usage professionnel dans les centres de remise en forme ou les établissements thérapeutiques.

## DANGER: risques pour les enfants

- Les sangles d'entraînement ne sont pas des jouets. En cas de non-utilisation, conservez les sangles d'entraînement hors de portée des enfants en bas âge. Pendant l'entraînement, veillez à tenir les enfants en bas âge à l'écart des sangles d'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.

Les sangles d'entraînement sont exclusivement réservées aux adultes ou aux jeunes présentant les capacités physiques et intellectuelles adéquates.

Assurez-vous que tout utilisateur des sangles d'entraînement soit bien familiarisé avec l'utilisation et le maniement de l'appareil, ou bien l'utilise sous surveillance. Les parents ou autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité. En effet, le jeu et la curiosité, inhérents à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements pour lesquels les sangles d'entraînement ne sont pas conçues. Expliquez clairement aux enfants que les sangles d'entraînement ne sont pas des jouets.

- Tenez les emballages hors de portée des enfants.

Il y a notamment risque d'étouffement et d'étranglement!

## DANGER: risque de blessures

- Le matériel de montage pour la fixation au mur ou au plafond n'est pas fourni. Ne confiez la fixation du crochet fourni et le choix du matériel de montage approprié qu'à un professionnel.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables et des chaussures de sport. Veillez à une bonne stabilité des pieds.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez avec vos sangles d'entraînement. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes. Les sangles d'entraînement ne doivent pas être utilisées par plusieurs personnes à la fois. Ne modifiez pas la structure des sangles d'entraînement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez toujours ...
  - ... que les sangles d'entraînement ne présentent pas de signes de détérioration ou de traces d'usure,
  - ... que les sangles d'entraînement sont correctement mises en place,
  - ... l'état de l'emplacement d'installation.Si les sangles d'entraînement sont endommagées, mal fixées ou que leur emplacement d'installation n'est pas sûr, cessez de les utiliser.
- Pour obtenir les meilleurs résultats possibles et prévenir tout risque de blessure, intégrez impérativement à votre entraînement une phase d'échauffement (avant de commencer) et une phase d'étirement et de relaxation (après l'entraînement).

- Ne faites pas d'exercices en cas de fatigue ou de problèmes de concentration. Ne vous entraînez pas juste après un repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

## Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient.**
- En cas de situations particulières telles que le port d'un stimulateur cardiaque, la grossesse, les maladies infectieuses des articulations ou tendons, les problèmes orthopédiques ou similaire, l'entraînement doit être soumis à l'avis du médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet négatif sur votre santé!
- Arrêtez immédiatement votre séance et appelez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à un entraînement thérapeutique!

## Entretien

- ▷ Nettoyez les sangles d'entraînement avec de l'eau tiède, un savon doux et un chiffon doux. Le cas échéant, utilisez un désinfectant. Rangez les sangles d'entraînement dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil, ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

## Charge admissible

La charge maximum de chaque sangle d'entraînement est de 80 kg.

## Le même principe s'applique à tous les exercices:

- **Plus vous vous penchez vers l'avant ou l'arrière, plus vous augmentez la difficulté et l'efficacité des exercices. Au début, commencez en vous penchant seulement légèrement vers l'arrière pour vous faire une idée de la sensation au niveau du corps, de la tension nécessaire, et vous familiariser avec les sangles d'entraînement qui constituent un défi, même pour les sportifs entraînés. Nous vous conseillons de demander à un entraîneur expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.**
- Tenez toujours fermement les sangles d'entraînement par les poignées, ou assurez-vous toujours que vos pieds sont bien insérés dans les courroies des poignées pour qu'ils ne puissent pas glisser.
- Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le creusez pas!
- Effectuez les exercices en suivant un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Gardez toujours le même rythme pour revenir en position initiale.
- Chaque mouvement effectué avec les sangles d'entraînement doit être lent et contrôlé. Les exercices sont plus faciles à faire en suivant une cadence de comptage, par ex. tirer en 2 temps, tenir 1 temps et ramener en 2 temps. Testez les mouvements jusqu'à ce que vous trouviez votre propre régularité de rythme. Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez dans l'effort.
- Ne vous surmenez pas au début. Répétez les exercices peu de fois, en fonction de votre condition physique. Faites une pause d'au moins 1 minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 10-20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'au stade de l'épuisement!

## Entraînement

Pour faire vos exercices, choisissez un endroit qui offre suffisamment d'espace et dont la surface couvre au moins 2,0 x 2,0 m. Assurez-vous qu'aucun objet saillant ne risque de vous blesser dans votre environnement (comme des poignées de porte par exemple).

Le sol doit être plan et régulier. Le cas échéant, placez un tapis de gymnastique antidérapant ou similaire. Cela est particulièrement recommandé pour pratiquer les exercices au sol.

• Faites les exercices en portant toujours de bonnes chaussures de sport pour ne pas risquer de glisser. Ne vous entraînez pas pieds nus.

Commencez par 8-10 répétitions. Augmentez petit à petit le nombre d'exercices pour ne pas trop vous surmener.

Vous trouverez au verso une sélection d'exercices possibles. Ceux-ci sont spécifiquement adaptés pour vous entraîner avec les sangles d'entraînement.

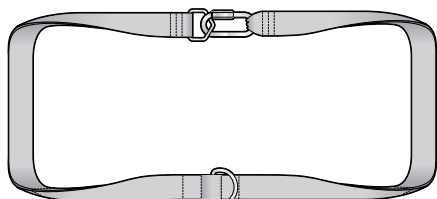


Pour apprendre comment bien exécuter les exercices et en découvrir éventuellement de nouveaux, nous vous conseillons de prendre un cours avec un entraîneur qualifié. Vous trouverez également de nombreux conseils, vidéos, ainsi que des applications sur ce sujet sur Internet.

## Assemblage et réglage

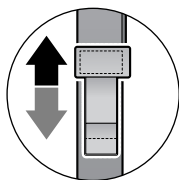
### Sangle d'attache

(pour fixation à un arbre, une barre horizontale, etc.)

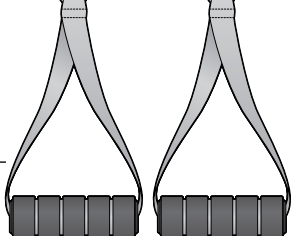


### Sangle d'entraînement

(Selon l'exercice, vous pouvez ajuster la longueur des sangles en déplaçant la boucle vers le haut ou vers le bas et en tendant ensuite la sangle.)



Courroie renforcée avec grip en caoutchouc et mousqueton



## Avant l'entraînement: Echauffement

Echauffez-vous avant de faire les exercices pendant 10 minutes environ en mobilisant toutes les parties du corps les unes après les autres:

- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Lever les épaules, les baisser et dessiner des cercles avec.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

## Après l'entraînement: Etirement

Des exercices d'étirement figurent au verso.

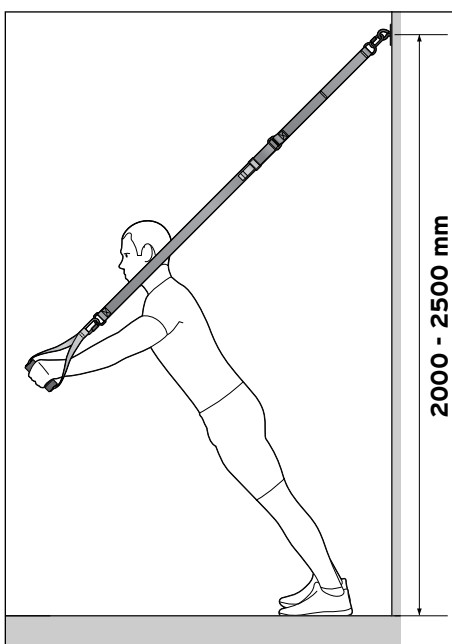
Position initiale pour tous les exercices d'étirement:

Relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur. Garder le dos bien droit!

Maintenez les positions de ces exercices de 20 à 35 secondes environ.

## Installation

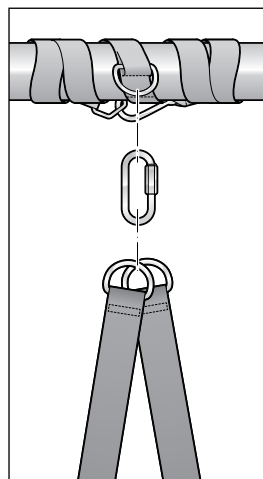
### Hauteur d'installation



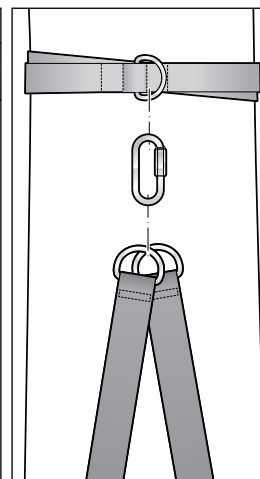
Pour un entraînement optimal, nous vous conseillons d'installer les sangles d'entraînement à une hauteur comprise entre 2 mètres minimum et 2,5 mètres maximum.

1. Enroulez la partie centrale de la sangle autour d'un point de fixation (plusieurs fois si nécessaire), ou accrochez les sangles au crochet fourni en utilisant le mousqueton fourni (voir illustrations ci-dessous).
2. Saisissez fermement les deux poignées et tirez plusieurs fois sur les sangles d'entraînement pour vous assurer qu'elles sont correctement et fermement en place.

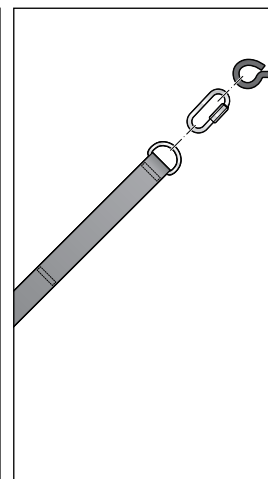
### A une barre de traction ou d'étirement



### A un arbre ou un poteau

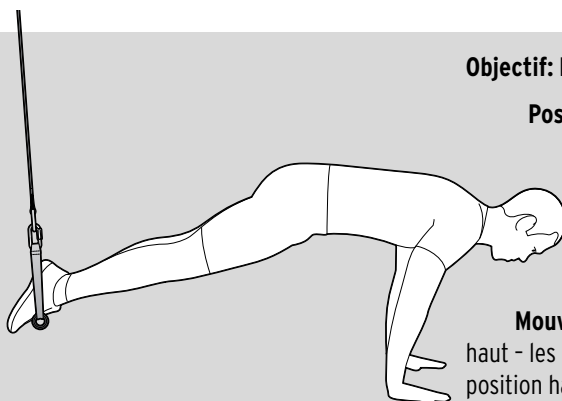
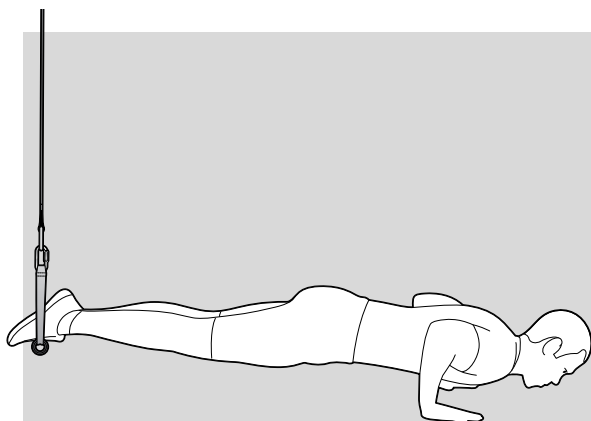


### A un crochet (matériel de fixation non fourni)



## Exercices de base

3 séries chacun; 8 - 10 x



**Objectif:** Pectoraux, tension du corps

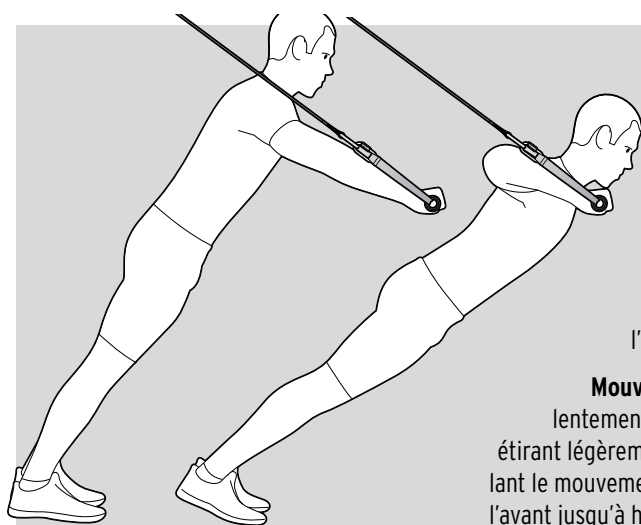
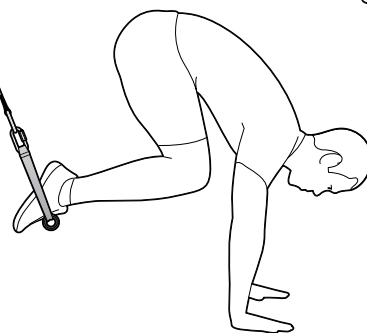
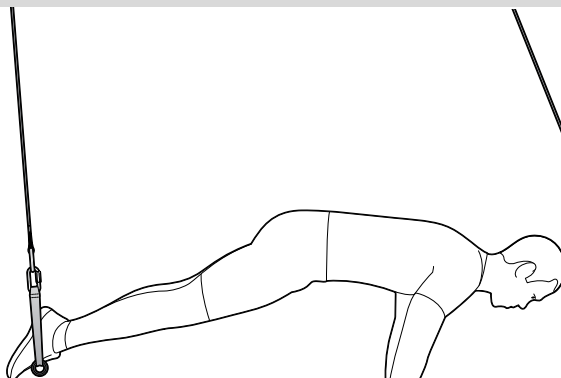
**Position:** Au sol, pieds suspendus dans les poignées. Mains appuyées au sol et écartées un peu plus que la largeur des épaules. Dos droit, contracter le ventre et les fesses.

**Mouvement:** Pousser le buste vers le haut - les bras pas complètement étirés en position haute. Revenir en position initiale.

**Objectif:** Ventre, tension du corps

**Position:** Au sol, pieds suspendus dans les poignées. Mains appuyées au sol et écartées un peu plus que la largeur des épaules. Dos droit, contracter le ventre et les fesses. Pousser le buste vers le haut - les bras pas complètement étirés en position haute.

**Mouvement:** Ramener les genoux vers le buste. Revenir en position initiale.

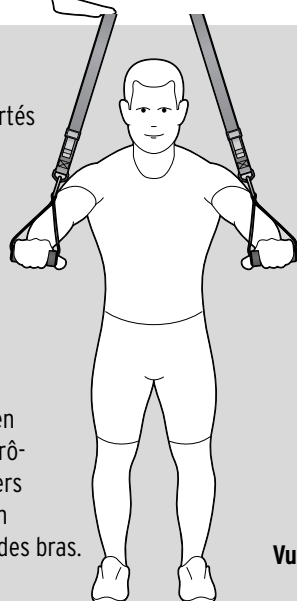


Vue de côté

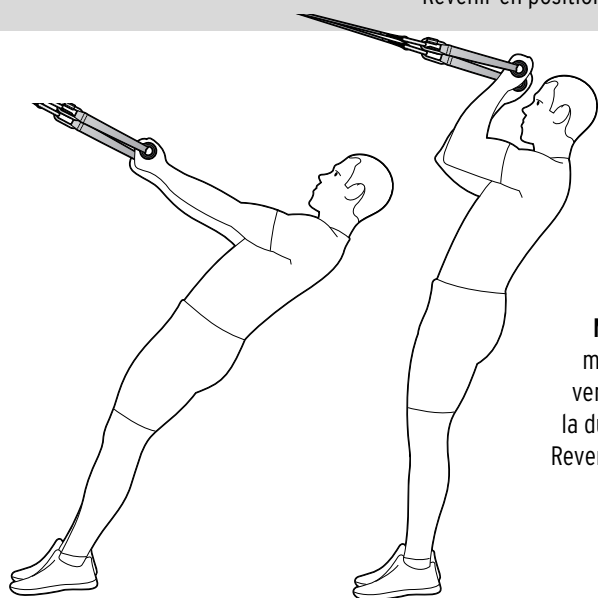
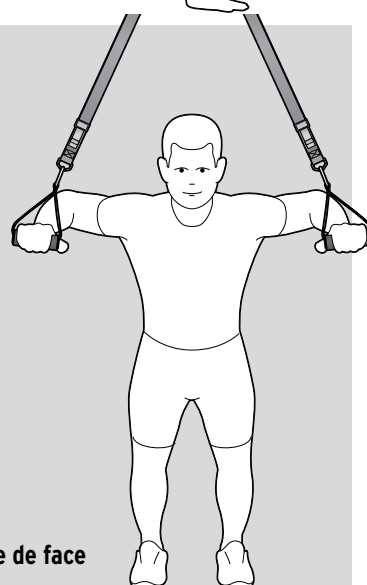
**Objectif:** Pectoraux

**Position:** Pieds écartés de la largeur des épaules. Dos droit, contracter le ventre et les fesses. Le regard est dirigé vers l'avant.

**Mouvement:** Pencher lentement le corps vers l'avant en étirant légèrement les bras et en contrôlant le mouvement. Pencher le buste vers l'avant jusqu'à hauteur de la poitrine en contrôlant le mouvement avec le haut des bras. Revenir en position initiale.



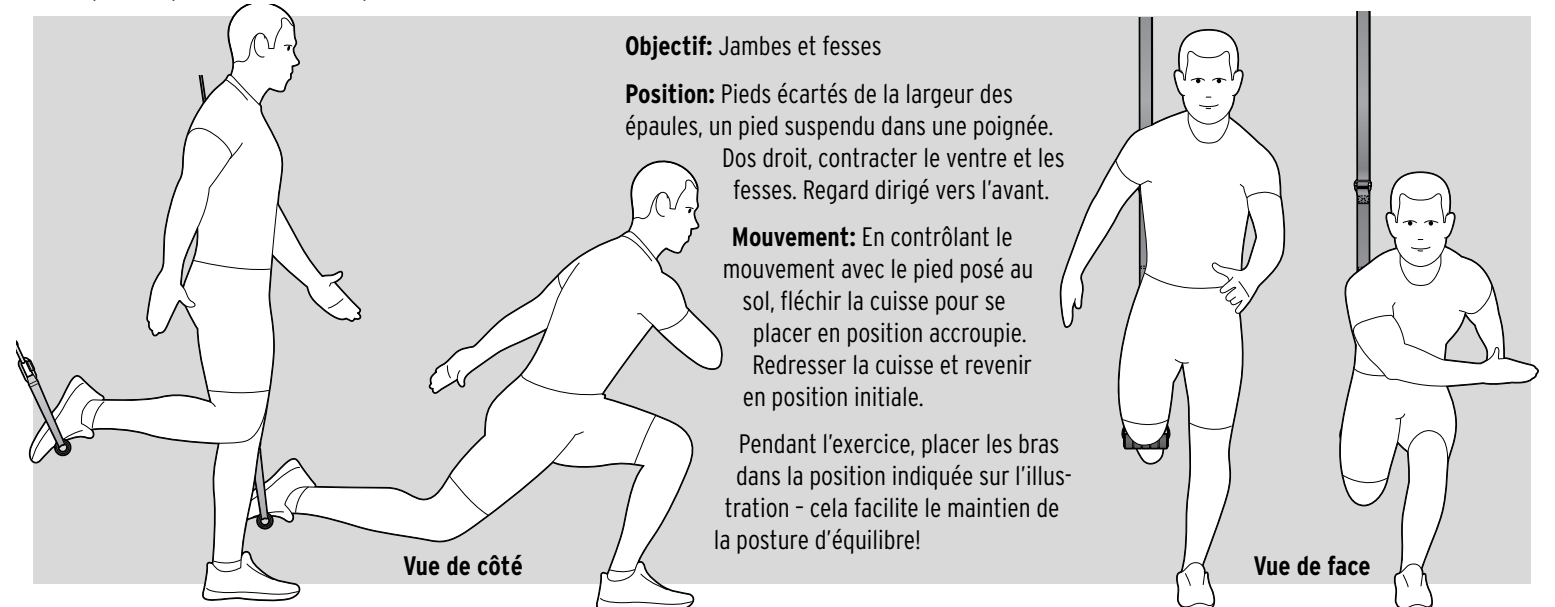
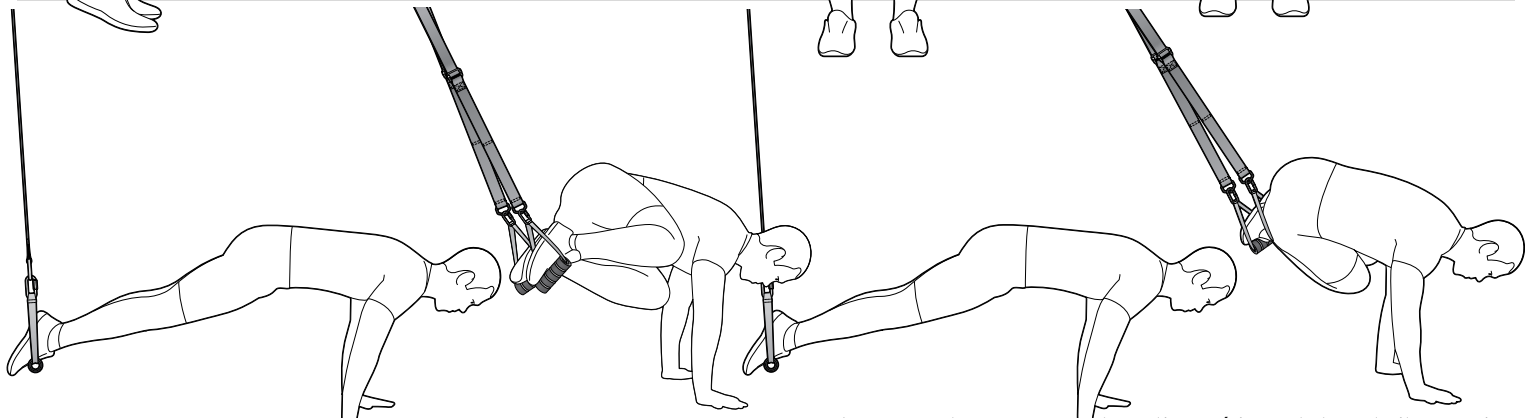
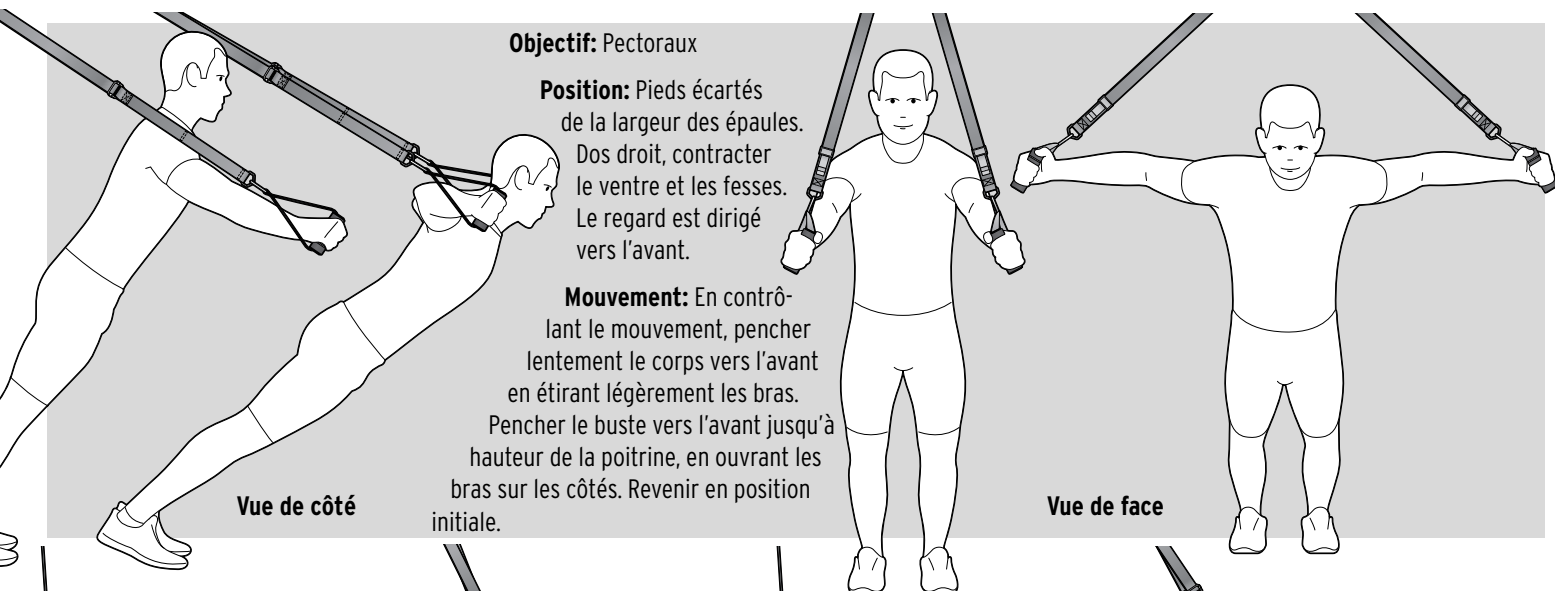
Vue de face



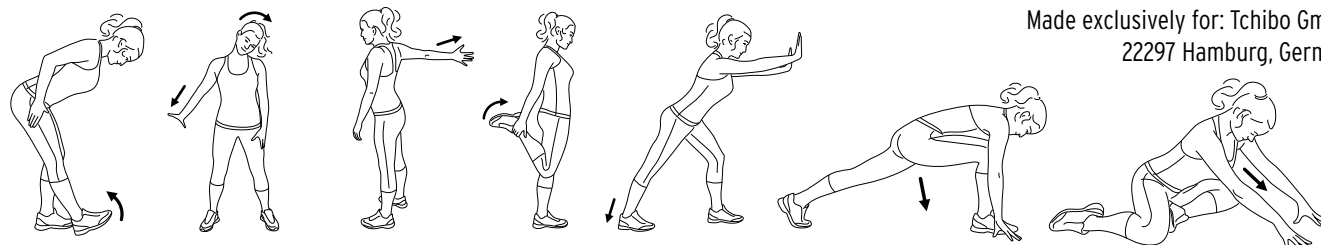
**Objectif:** Biceps

**Position:** Pieds écartés de la largeur des épaules. Dos droit, contracter le ventre et les fesses. Le regard est dirigé vers l'avant.

**Mouvement:** Pencher lentement le corps vers l'arrière en contrôlant le mouvement. Tirer lentement sur le haut des bras pour ramener le buste vers l'avant, les bras formant un angle à 90° avec le corps pendant toute la durée de l'exercice. Revenir en position initiale.



## Exercices d'étirement



Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,  
22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)

Référence:

607 029